



1000 күн - мүмкүнчүлүк терезеси

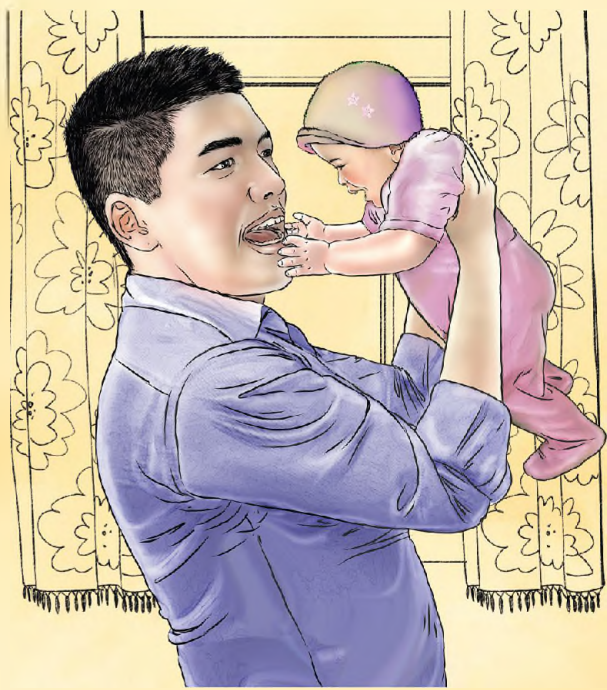
ЗАБОТЛИВЫЙ УХОД И КОРМЛЕНИЕ



«ПРОЯВЛЯЙТЕ ЛЮБОВЬ, ТЕРПЕНИЕ И ЧУВСТВО ЮМОРА, КОГДА УЧИТЕ РЕБЕНКА ЕСТЬ»

ЗАБОТЛИВЫЙ УХОД

- Заботливый уход - это взаимодействие с ребенком, проявление любви и постоянное реагирование в соответствии с потребностями и интересами ребенка.
- Заботливый уход - это весело и легко! Папы, мамы, бабушки, дедушки и вся семья играют важную роль в том, чтобы ваш ребенок чувствовал себя в безопасности, любимым и защищенным.



- Вы уже помогаете своему ребенку учиться и развиваться каждый день, когда разговариваете, играете, кормите и ухаживаете за ним. Эти простые действия помогают мозгу вашего ребенка развиваться и делают его умным и сообразительным.

- Изучите сигналы вашего ребенка: ваш ребенок сообщает вам о своих потребностях с помощью звуков, мимики и движений тела. Наблюдайте за своим ребенком. С практикой вы сможете понимать сигналы ребенка и отвечать на них.
- Понимание сигналов ребенка требует практики. Наблюдайте за своим ребенком, как он использует глаза, рот и тело, чтобы сказать вам, что ему нужно. Плач обычно является последней формой общения.
- Составьте распорядок дня для ухода за ребенком, включая время приема пищи (начиная с 6 месяцев), купания и отхода ко сну. Распорядок помогает ребенку чувствовать себя в безопасности, поскольку ему уже знакомы ежедневные действия.



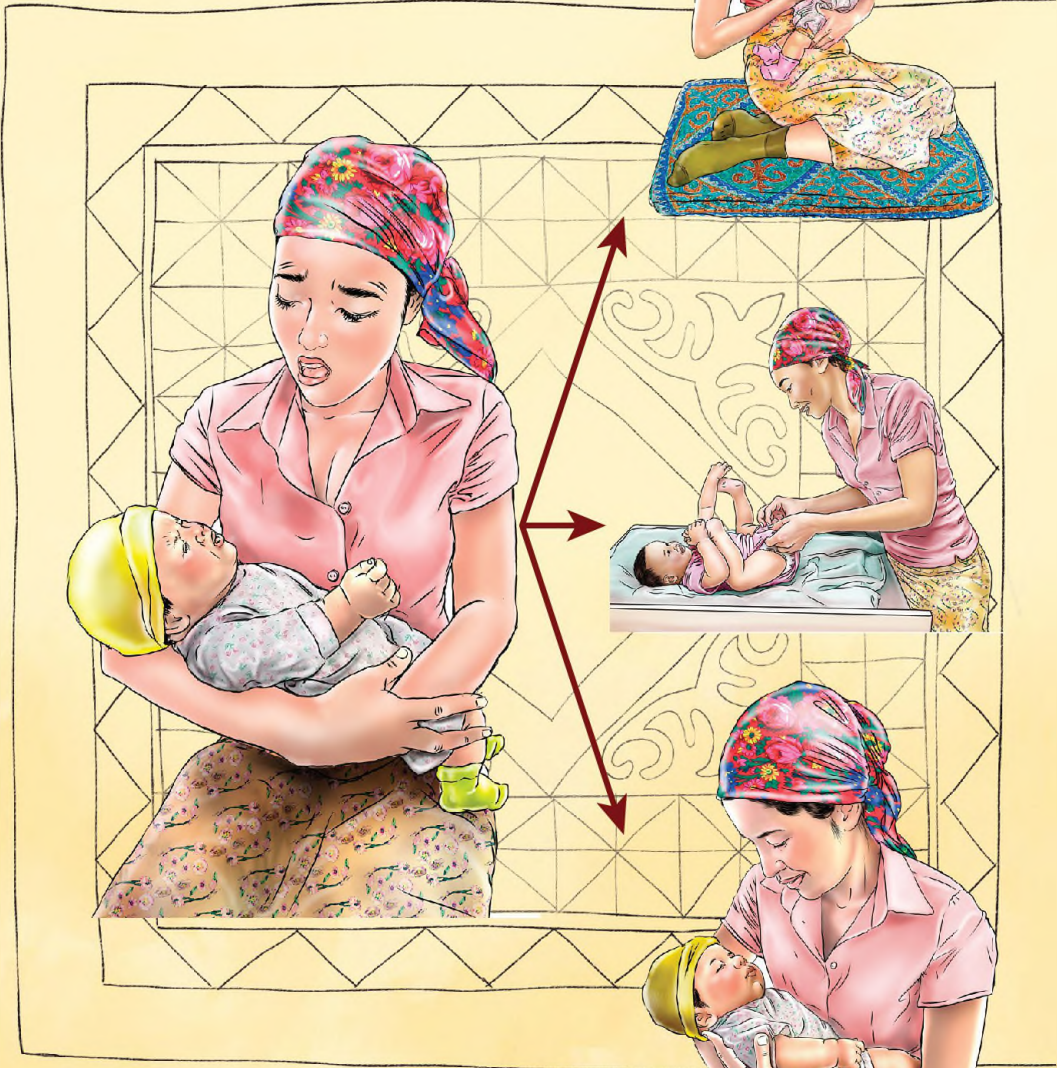
ОТЗЫВАТЬСЯ, КОГДА ВАШ РЕБЕНОК РАССТРОЕН

- Когда ваш ребенок расстроен, подумайте о возможных причинах - может он голоден, устал, испачкался, чувствует себя некомфортно или болен.
- Возможно, ребенок просто хочет привлечь ваше внимание. Как только вы успокоите ребенка, подумайте о том, какие движения и звуки он использовал. Со временем вы заметите закономерности в движениях и звуках вашего ребенка, а также в том, что ему нужно.
- Нежно покачивайте, поглаживайте, обнимайте или пойте ребенку.

РЕАГИРУЙТЕ, КОГДА ВАШ РЕБЕНОК ХОЧЕТ ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ С ВАМИ

- Ваш ребенок может видеть с самого рождения. Часто смотрите в глаза своему ребенку. Это поможет ему установить контакт с вами, и он научится распознавать эмоции людей.
- Признаками того, что ребенок хочет привлечь ваше внимание, являются широко открытые глаза, взгляд в вашу сторону или в сторону говорящего человека, настороженность, сосание кулаков или предметов, сцепление рук или ног, хватание за ваш палец или предмет.
- В ответ на звуки и движения вашего ребенка, такие как протягивание рук, лепет, улыбка или гримасы, повторяйте похожие звуки, жестикулируйте и разговаривайте с ним.





ЗАБОТЛИВОЕ КОРМЛЕНИЕ

– Практикуйте заботливый уход во время кормления ребенка, чтобы продемонстрировать поддержку и любовь. Это означает, что нужно слушать и следить за сигналами ребенка и понимать, что он голоден или сыт, и правильно реагировать на эти сигналы.



– Заботливое кормление помогает сделать процесс кормления временем любви и обучения. Это помогает вам и вашему ребенку установить крепкую связь и способствует формированию у ребенка хороших привычек питания по мере его взросления.

ДЛЯ ВСЕХ ДЕТЕЙ

– Сократите до минимума отвлекающие факторы во время приема пищи. Сидите лицом к ребенку, чтобы вы могли сосредоточиться друг на друге и на еде.

– Обращайте внимание на сигналы вашего ребенка о том, что он голоден или сыт. Убедитесь в том, что он получает достаточно пищи, при этом вы не перекармливаете его. Не заставляйте ребенка есть и не используйте еду в качестве награды.

– Будьте терпеливы и дайте ребенку время поесть. Если ваш ребенок проявляет признаки того, что он сыт, замедлите темп или сделайте паузу. Попробуйте предложить еще один кусочек через минуту или две. Завершите кормление, если он снова демонстрирует, что он уже сыт.

СИГНАЛЫ ТОГО, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК ГОЛОДЕН

Просыпается и ворочается; посасывает кулак (до 3 месяцев); плачет или суетится.

СИГНАЛЫ ТОГО, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК ГОЛОДЕН

Открывает рот во время кормления, чтобы показать, что хочет еще; улыбается, смотрит на ухаживающее лицо или гулит во время кормления; поворачивает голову к еде; тянется или указывает на ложку или еду.

СИГНАЛЫ ТОГО, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК СЫТ

Закрывает рот или губы; отворачивает голову; ослабляет или прекращает сосание; выплевывает сосок или засыпает, когда сыт.

СИГНАЛЫ ТОГО, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК СЫТ

Замедляет или прекращает есть; отталкивает еду; качает головой, говоря “больше не буду”.

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 6 МЕСЯЦЕВ

- Грудное молоко – это все, что необходимо вашему ребенку для питания от рождения до 6 месяцев. Грудное вскармливание способствует развитию связи между матерью и ребенком. Оно помогает малышу чувствовать себя в безопасности и комфорте.
- Во время грудного вскармливания ребенок учится контролировать свой аппетит и успокаиваться. Он определяет, сколько молока ему нужно и сколько он хочет сосать, чтобы успокоиться.



ОТ 6 ДО 9 МЕСЯЦЕВ

- Медленно перемещайте еду перед глазами ребенка. Когда он начнет следить за едой и тянуться за ней, предложите ему поесть.



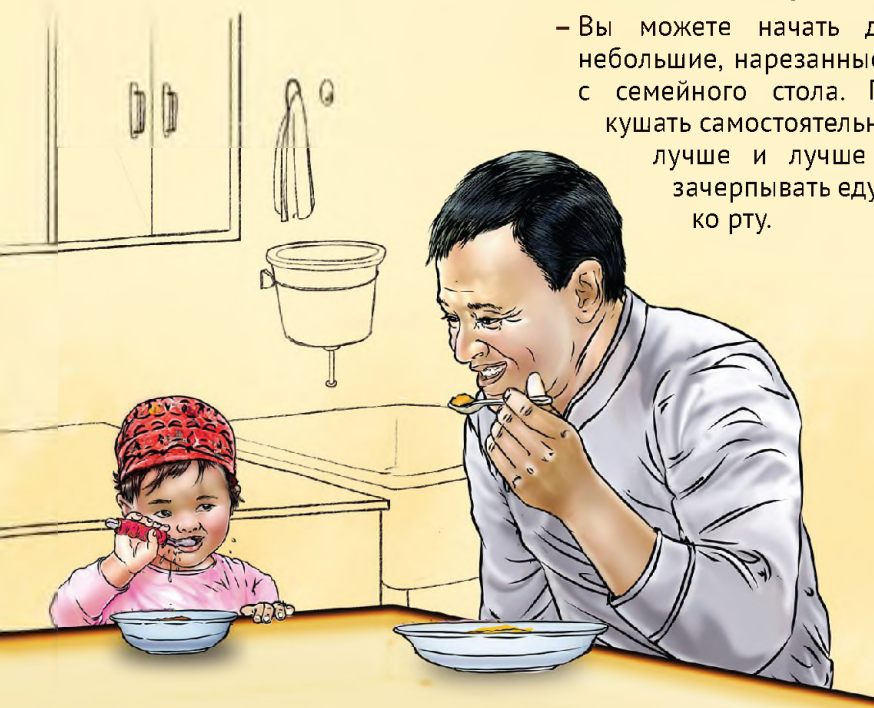


ОТ 9 ДО 12 МЕСЯЦЕВ

– Возможно, вашему ребенку будет интересно начать пользоваться посудой или пить воду из чистой открытой чашки. Зачерпните немного еды ложкой и позвольте ребенку самостоятельно покушать. Для начала дайте ребенку маленькую чашку и помогите ему держать ее. Вода может проливаться, но все равно поощряйте его. С практикой все получится!

ОТ 12 ДО 24 МЕСЯЦЕВ

– Вы можете начать давать ребенку небольшие, нарезанные кусочки пищи с семейного стола. Поощряйте его кушать самостоятельно - он будет все лучше и лучше понимать, как зачерпывать еду и подносить ее ко рту.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



USAID
ОТ АМЕРИКАНСКОГО НАРОДА

Данный документ был подготовлен для Агентства США по международному развитию (USAID) в соответствии с условиями контракта 7200AA18C0070, заключенного с некоммерческой организацией ДжейЭсАй Рисерч энд Трейнинг Инститьют, (JSI Research & Training Institute, Inc., (JSI)). Содержание данного продукта является ответственностью JSI и необязательно отражает точку зрения Агентства США по международному развитию (USAID) или Правительства США.

Одобрено Экспертным советом Министерства здравоохранения Кыргызской Республики 19 апреля 2022 г. Художник: Дедикова Татьяна. Материал издан типографией ОсОО «V.R.S. Company». Город Бишкек, ул. Кулатова 8/1.